怎樣學靜坐

卡芙蓮・麥當奴原著
沙千夢・黃心嶽合譯

爲了更容易使學習明白，我把靜坐分成四部來講，第一部先講的是心意靜坐。心意靜坐又是呼吸靜坐，也叫做全神靜坐。這種靜坐引用呼吸爲集中的焦點，對於初學靜坐的人，最爲適合，學者能清楚認識到它的作爲，感到它鎮定了我們的心意，入了一種新的，舒適的境界。

學習心意靜坐有三種不同的技巧，怎樣是三種技巧，以後會一一道出。當大家學習成功，對心意的無始無終性質，也就清晰認識，所有一切心意上的鬱結，都會不解自解。

第二部要講的是分析靜坐。分析我們對事物的看法，明白萬物怎樣存在，生命死亡怎樣，受難和慈悲又怎樣，一切一切……學習分析靜坐，可以應付日常生活中的消極情緒，抵抗侵襲來的消極力量。它有七種技巧，可以學習。

有些初學靜坐的人，只作呼吸靜坐，以求改善身體，對於心中的種種疑慮，以爲和靜坐無關，這是一大錯誤。學習了分析靜坐，不單身體改善，心理上得益更多。心理影響生理，大家都知道，怎可忽略？

假若你眞的沒有心情和能力來分析以上的深奧問題，那麼你可以暫時把分析壓後，待你的心情轉好，精神有準備的時候再做。

第三部要講的是想像靜坐：它是與分析靜坐和穩固靜坐互相關連，有時一起並用的，共有六種技巧。

第四部虔敬的練習，是介紹念經等種種的虔敬練習。

以上的多種技巧，全要誠心的去學，慢慢的練習，一步一步的進展，不可操之過急。尤其是起先，愈簡單愈好，那一種自己最能接受，便學那一種。

二、建立靜坐練習—對初學者的忠告

靜坐的頻率

如果我們要想從靜坐得到益處，我們一定要完全地投入，努力不斷的練習。最適當的是每天都練習靜坐，如果不可能的時候，一星期裏至少也要練習四、五次。要是你一連幾星期，甚至一連幾個月都停了練習，你會發覺你自己的身心都弱了，等你重新再嚐試練習靜坐時，你會遇到很多困難。有時候，你可能事忙，可能想找娛樂，你會非常不想練習靜坐。到了那個時候，我勸你特別盡力，雖然只有幾分鐘閒空的時間，也一定都要練習靜坐，每天不輟，能堅持幾分鐘的練習，益處也是很大的。

靜坐的地方

如果環境許可的話，我們最好能定下一塊場地，一個房間，或房間的某一角落，拿來作爲靜坐練習的地點。

安置一張椅子，或在地上放一個墊子，又或者在床上，更或者在沙發椅上都可以。椅子前最好能有一張矮枱，在你靜坐的時候，可以放置書本。

把這個靜坐地點弄得越舒適、越美觀越好，這地點要清靜和整潔，最好能夠不受外界騷擾。

如果你喜歡的話，你可以在靜坐地方的左邊或右邊，擺設一個佛壇，佛壇上可以放置一張你最喜歡的圖片，又可以放些蠟燭，放個香爐等等。總之，任你怎樣佈置都可以，最緊要的，是你應該把你的靜坐地點，盡量佈置得完美，佈置得對你自己有極大的吸引力，平常即使不在靜坐的時候，你只要一想起這個地方，你便會立刻想要去靜坐！

選擇適合的練習方法

開始練習靜坐，最好是練習呼吸靜坐。這種靜坐能把你鎮定下來，使你對自己的思想和感受有些見解。這是練習其他靜坐方法的重要底子。

當你已熟識和習慣了靜坐後，你便應該根據你的性情、傾向等，選擇一些最適合你的靜坐方法。記着，每一種靜坐技巧，都是向某一個個人難題對症下藥的，舉例來說：如果你有憤怒的傾向，你應該練習慈愛和耐性靜坐。如果你被強大的欲望或情感所困擾，你可以研究「不永久」，「死亡」和「痛苦」……如果你消沉不振，你可以研究人生的寶貴和人類的潛力……這些方法都會在以後教導。

當你的心意已達到了鎮定的階段，或者你天生有一個鎮定的心意，你可以發展你的集中力；採用想像技巧。如果你希望增加你對世事的見解，你可以用「空」這個題材來練習。如果你希望用虔敬練習，可以將拜跪和念經等加入你的靜坐課程。

有了這些普通概念，等到你開始練習靜坐以後，你便會自然的、慢慢的學會選擇用那一種技巧了。

短的課程

開始練習靜坐的時間，最適當是短的時間—十分鐘到三十分鐘—到你身心還舒適的時候便停止。如果你拚命延長靜坐時間，把自己坐得身體麻木疼痛，心情頹喪，那你便很可能以後再也沒有練習靜坐的興趣。靜坐應該是一件輕快的、充足的、對你自己有幫助的練習，它不應該成爲你的重負。

在你靜坐之前，最好預先訂定一個時間，時間滿了，即使你坐得仍很舒暢，也應該及時停止。要等到你的靜坐技巧進步成熟以後，你才可以隨意增長靜坐的時間。

要放鬆和留心

在靜坐的整個過程中，你的身體和心情，都應該保持放鬆。想心情放鬆，你可以肯定地決心地暫時拋開一切個人的問題，外界給你的憂慮和自己所懷的抱負等等，把自己靜靜的融化在寧靜的內心世界中。你可以嚐試記憶以前某個心情舒適的時刻，然後在自己現在的內心，培養出同樣的舒適。

呼吸靜坐的功效也可以令你心境舒暢，跟隨着自然的、有韻律的呼吸，避免思想干擾，你的心情便會很自然的放鬆下來。但千萬不要因舒適而睡着了覺！你要時時留心，保持警覺。

認識自己心意裏出現的思想、感受和形象，但不要被它們所擾亂。你的主要集中力，要專注在呼吸上，或其他靜坐的題材上，不應散開。

要想身體放鬆，平時可以練習太極拳、瑜珈等等。如果有規劃適合你放鬆身體的運動，也可以多加練習。

沒有期望

我們每一個人，都希望得到快樂，希望心情平和，很自然的，我們在靜坐練習中，也會期望得到愉快效果。可惜這種期望，不但一時未必實現，反過來還會阻礙你靜坐的進展，心意是很複雜的，很善變的。你有一天靜坐，可能愉快舒暢，而另一天靜坐，却可能遭遇到紛擾和混亂。這是非常自然，正常的現象，你不應該因此失望、沮喪、或憂心。我們應該有準備，準備接受任何的經驗，而不被它所困擾。事實上往往最難解和最痛苦的經驗，正是對你智慧的發展最有價值的經驗。

你願意花時間來靜坐，便應該以此而感到滿足。只要你繼續不停的嚐試，便不需要因此失望。有時候，的確需要花上一個很長時間，甚至花幾年長的時間，才能把集中力發展出來。人在一生中積下了牢不可破的習慣，不可能在短短的時間，便被破除。請不要太約束自己吧，對自己縱容些。認識你自己的能力和界限，然後慢慢的研究和估計自己的進度。

老師的需要

學習任何東西的最佳方法，便是跟隨一位熟練的老師，靜坐也不例外。我們的心意，可以比喻成一種音樂器具，如果我們希望拿它奏出悅耳的音樂，我們需要向一位非常熟悉這音樂器具的老師學習，同樣，如果我們希望發展一個清晰的、積極的、和慈愛的心意，我們也需要跟一位熟悉心意的性質，和懂得怎樣轉化心意的老師，向他學習。

不過，要找尋一位有資格的老師並不容易。這位老師應該有知識、慈悲、對事物有見解、有道德、誠懇和有解釋事物的能力。所以，你可能需要花幾年的時間，才能找得到這樣一位適當的老師。

不要以爲你現在四處亂找，忽忽忙忙，一位這樣的老師，就能給你找到，你要慢慢的來。當時機成熟的時候，你會很自然的遇到你所要找的人。而當你找到後，你要對你的老師有信心，虔誠地向他學習。

在目前，你暫時可以根據書本的指導實習，兼請教一些懂得，甚至只剛剛開始練習靜坐的朋友來指導，只要你喜歡他們的爲人。你自己內裏潛有的智慧，是你的內心老師，它會很自然的告訴你所走的路途是否正確。

不要四處報導

每當我們得到一些新的，有興趣的經驗，我們便想四處去告訴給人聽。但你最好能夠靜靜的不說，除非遇上特別誠懇和有興趣的人，先向你問起。

拿你的經驗四處廣播，可能會消散你已經得來的見解力和積極能量。有關你的靜坐練習經驗，最好只向你的老師和一兩個親近的朋友訴說。

一旦你開始練習靜坐，你並不需要大大地改變你的生活程序和習慣，你一樣可以保持你的工作，你的個人儀表，繼續住在你的原來就很美好的家中，如常的享受你的生活。

因爲，靜坐是一種內裏的活動，它與外界或外表無關。你的練習使你的心意要在一個精微的內層裏轉化，表面上的轉變是沒有用的，靜坐使你變得靈敏，頭腦清晰，對日常生活有清新的見解，那是深入的改善。

只有內裏深入的改善，才對你眞正有用。

三、靜坐前後

坐姿七要

因爲心意和身體互相影響，互相有着密切的關係，所以靜坐時姿態是否正確，非常重要。下面列出的坐姿七要，是經過有經驗的靜坐者所認定的正確身體姿態，多個世紀，靜坐者都遵照採用，得到培養、鎮定、清晰心意的最佳效果，達到靜坐的目的。

(一)脚

如果你的能力能夠做得到，可以採用「全蓮花式」的盤腿坐法：盤着腿，脚底朝天，右脚放在左邊的大腿上，左脚放在右邊的大腿上。這種坐姿雖然很難持久，但是如果你每天都這樣坐，你的身體自然會慢慢適應，坐的時間也會慢慢增長。「全蓮花式」盤腿坐法，是支撐身體的最佳坐法，但你並不需要一定這樣坐。

可以替代它的坐法，是「半蓮花式」坐法：盤腿，左脚盤在右腿底下，貼着地，右脚盤在左脚大腿上。另外，還有一隻都不放到腿上去的更簡單的盤腿坐法，可以採用：盤着雙腿，兩隻脚都貼在地上。

你可以用一個不太軟的墊子，放在臀下，這樣，你的脊髓骨會保持挺直，又可以避免脚部麻木。

但如果你採用任何一種盤腿坐法，覺得都不適合，那你就不妨坐在一張舒適的椅子上，只要椅板是輕微斜着的那種便可以。

(三)

「戲」論

韓林

一千九百年前，東漢時代，到魏晉南北朝這一段歷史過程，中國人的語言、文字裏，突然出現許多「新」的「詞彙」，隨着時間浪潮的激盪、浮沉、浸漸，而納入人們的生活，溶化爲人們的思想，鑄造爲中國文化的血骨，一直到今天，我們依然把它當作自己精神生活的養分；它們支配我們思維方式與意識形態。

這些語言上的「菁華」，便是來自佛經的「譯場」。

今天人看「佛經」，不明其奧義的，如看「天書」；而深入其法海的，又如飲瓊漿；尤其是——佛經譯自古人筆下，對於未習古文者，難免扞格難入；即使能熟讀古文，依然恍恍惚惚，還是難過門限。

因此，我在這提出研究佛典的幾個基本方法：要了解佛典，首先要了解佛經的語言屬性，在浩瀚如海的佛學語言裏，有很多特殊的「詞」，如果你能作重點解析，便會得到通盤的認識。

現在，第一要弄清楚的，是佛家的「法數」。所謂「法數」，已在前著「論十纏與八風」中說明。例如：「三身、五戒、七寶、八功德水、十二因緣、三十三天、八十八佛、八萬四千煩惱……」這些「數字形容詞」加「名詞」，佛典中多如繁星，但是「法數」在佛學中却是易於明白的術語。

其次，是「名相」。所謂「名相」，是佛學體系裏較繁瑣、難深奧的一些詞彙。例如：「和合、知見、如如、法性、色相、舍識、等流、業因、偏行、意生身、假名有、種子識……」之類的術語，涉及佛家深邃的義理，因此要多借重工具書，多讀些古今學者的疏解文字，然後經過融會、貫通，才能領悟其妙義。

第三部份，是「梵外來語」，是「梵語的音譯」，什麼詞都有，例如：「佛陀、菩薩、阿羅漢、摩訶薩、阿毘達磨、般若波羅蜜……」在古人著述中有「翻譯名義集」、「一切經音義」和今人編纂的「梵和」、「梵英」、「梵漢」辭典可供了解；對「外來語」的研究，是研究佛學最簡單的部份，只要研習時久，自然了無窒礙。

除了這些詞彙之外，滲入我們生活成爲我們語言一部份——在漢代以前，中國人不會說過的話，而今天我們都能隨手拈來，信口湧現，但却不明它的出處，它却出身於佛典，例如：「因果、來生、緣分、地獄、出家、懺悔、造業、差別、輪廻、神通、不思議、第一義、不二法門、鏡花水月、說食數寶、龜毛兎角、種瓜得瓜、種豆得豆……」都成爲中國民族血液中，連販夫走卒都能出口成章的日常用語。

佛法溶入中國文化之深，早已是浸骨入髓的事。

近年來，我們常常發現文人筆下，冒出「戲論」一詞，我本以爲是中國人的「固有詞彙」，可是，稍經涉獵，它竟出源於佛典，順手翻閱，經文迭現。

「佛遺教經」云：「汝等比丘，若種種（戲論），其心則亂。」

「最勝王經」（一）：「實際之性，無有（戲論）。」

「法華經」（信解品）：「今日世尊令我等思惟，蠲除諸法（戲論）之糞。」

「法華義疏」（二）：「中論云：（戲論）有二種—一者愛論，二者見論。」

「大日經疏」（九）：「（戲論）者，如世『戲人』以散亂心，種種身口動作，但悅前人，而無實義。」

「佛性論」（第三）：「戲論有三：一貪愛，二我慢，三諸見。是三（戲論），如來已滅盡故，爲無戲論事。戲論有三義：一能違礙實理；二名虛誑世間；三障隔解脫。」

「中論」（第一觀因緣品）：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出，能說是因緣，善滅諸（戲論）。」

「瑜伽師地論」（九一）：「此中能引無義思惟分別，所發語言，名爲（戲論）。」

「靈峯宗論」（五之一）：「——但粥飯習氣，軟煖、蠢浮，（戲論）習氣，思前算後習氣，一一直下斬截，方可造聖賢閫境。」

其實，日常生活中有極多詞語，我們囫圇吞棗，並不明白它的本義。「戲論」一詞，就是一例。就字面解釋，意謂「戲掉之論」，一言以蔽，「言不及義」的道聽塗說而已。

但是，如依前列經文統合分析，應有下列諸義：

一、戲掉無益之論；
二、荒誕不經之論；
三、虛僞矯情之論；
四、衝動激越之論；
五、傲慢無理之論；
六、滑稽幽默之論；
七、淫詞綺語之論；
八、阿諛諂媚之論；
九、人我是非之論；
十、刻骨寡情之論；
十一、謾罵誹謗之論；
十二、扭曲渲染之論；
十三、目空一切之論；
十四、僞稱代天行道之論；
十五、嫁禍陷人於不義之論；
十六、設阱入人於寃獄之論；
十七、歪曲眞理，妄作祖師教主之論；
十八、冒充先知，預言吉凶、禍福之論；
十九、妄立邪說，徒爲主義，陷蒼生於災刼之論；
二十、以盲引盲，掩耳盜鈴，強不知以爲知之論。

凡此種種，悉爲「戲論」；凡此種種，皆爲「妄語」；佛法立言，絕無「戲論」，如來是「眞語者，實語者，如語者，不誑語者，不異語者。」

一九八六年九月廿五日台北